

ポスト・コロナ期にどう備える

―不安、恐怖、孤立―



渡辺 利夫

「コロナ禍での「精神交互作用」

私どもは、新型コロナウイルスへの不安と恐怖に、すでに二年を超える長期にわたって恒常的にさらされてきました。この感染症とて、いずれは収束していくにちがいません。しかし、収束後もなおトラウマが居座り、さらにはPTSDとして知られる「心的外傷後ストレス障害」に苦しめられる人々が大量に生まれる可能性があります。阪神・淡路大震災、地下鉄サリン事件、東日本大震災などの過酷な体験をした方々の中には、いまなおこの体験の「フラッシュバック」に悩まされている人が少なくない

といわれています。

私どもは、この難題にどう対処したらいいのでしょうか。日本独自の精神医学の創始者が森田正馬まさたけです。森田理論のキーワードの一つが「精神交互作用」です。「精神交互作用」とは、氏によりますと「ある感覚に対して注意を集中すれば、その感覚は鋭敏となり、この感覚鋭敏はさらにますます吾人の注意をそのほうに固着させ、感覚と注意があいまって交互に作用し、その感覚をいよいよ強大にする精神過程」のことだということです。

新型コロナというみえざる敵に囲まれた人間が不安と恐怖に襲われるのは、自己保存欲において生来

的に強い生命体である人間とつてはごく自然のことです。不安・恐怖は不快な感情であるがゆえに、これは本来自分がつべき感情ではないと否定しようと計^{はか}らいますよね。人間感情の常^{つね}です。

しかし、不安と恐怖を否定し排斥しようとするほど、ますます強く不安と恐怖の方に意識が強く吸い寄せられていつて、ついには不安と恐怖が心身に膠着^{こうちやく}してしまうということがよくあります。不安障害とか強迫神経症といわれる精神疾患がこれです。女性や若者に自殺者が増加しています。多くはこの精神疾患のゆえであろうと思われれます。

コロナはなぜ人を自殺に追い込むのか

コロナの影響が女性の非正規雇用者比率の高いサービス産業において顕著であり、そのために少ない数の女性が仕事を失って自殺にまで追い込まれた可能性ががあります。キャンパスでの生活に強い制約を課されている大学生のストレスがいよいよ強

いことは、大学に身をおいている私にはとてもよくわかります。

生体のストレス反応についてのハンス・セリエによる古典的研究によりますと、生体は外部からのストレスに、最初はうまく適応できないものの、やがてストレスに抗する生体防衛反応が機能し始め、ほどなく二つがバランスを取って何とか心身を平静に保つことができるようになる、とされています。しかし、さらに強いストレスにさらされると、生体の防衛反応自体が次第に消耗して、平時には適正に調整されていた心身のさまざまな機能が崩壊する疲^ひ憊^{はい}期、つまり心身の極度の疲労状態に入る、というのがセリエの見立てです。

私どもは、実に二年余という長期にわたり自粛生活を余儀なくされてきました。人的接触がなければ業を成り立たせることのできないサービス産業の、特に資金的余力の少ない小規模事業者を中心に、倒産、閉店、廃業がつづいています。なお残る資金を

使い果たして一段と悲劇的な状況が頻発するのはむしろこれからなのではないかという不吉な予感が私にはあります。

ストレスを抱えながらもちこたえ、営業を継続している事業者も少なくありません。かといって、生体の防衛反応がいつまでも持続するわけではありません。蓄積されてきたストレスが人々の生体防衛反応を恒常的に上回り、この状態がある期間継続すれば、人々が精神疾患や自殺に誘われる危険な可能性がある、といわなければなりません。

コロナ禍の孤独・孤立から人々を救出せよ

政府は昨年三月末に、「子供・若者育成支援推進大綱」の改正案を提出しました。コロナ禍の中での孤独・孤立問題への対応を強化し、特に自殺対策を最重要課題として位置づけました。内閣官房に「孤独・孤立対策担当室」を新設し、また孤独・孤立問題に取り組むNPOの代表者等の意見を聴取したう

えて「経済財政運営と改革の基本方針」(骨太の方針)に予算措置を反映させました。何とか実効性のある対策にしてもらわねばなりません。

緊急事態宣言により国民に生活の自粛を要請し、自粛に応じない人々への法的規制を強める一方、GOTOトラベルのような経済活性化のための政策が採用されたりもしました。自粛と経済活動はトレードオフ(二律背反)の関係にあります。このトレードオフの中で行動変容を迫られるのは、いかにも脆く傷つきやすい人間であることが軽視されてはなりません。コロナ禍の中で最も真剣に取り組まねばならない課題が、この疲憊期の中で打ちのめされている多くの人々を不安と恐怖、孤独や孤立からどうやって救出するかです。

コロナ禍と格差——「ホームは格差の温床である」

ポスト・コロナ期におけるもう一つの課題は、コロナ禍によって顕在化した社会的格差にどう対応す

るかです。東浩紀氏が『文藝春秋』（令和三年三月号）に寄せた論説「〈自由〉を制限してもウイルスは消えない」は、ユニークな語り口でいくつかの負の遺産のありようを論じていて、私には大変説得的に響きました。

ステイホームというが、東氏によればホームは「格差の温床」だということです。人間は家族を選んで生まれてくるのではない。少なくとも格差をもつさまざまな家族の中に出生し育っていく。実は、学校にはそういう多様な子供をひとつの平等な環境の中に囲い込んで教育を行うという、少々みえにくいけれども重要な格差の「平準化」機能があると東氏はいうのです。

オフィスのテレワーク化も働く人々を「同じ釜の飯を食う」環境から引き剥がして、仕事の「業務委託化」を促進してしまいかねません。テレワークは社員の組織への帰属意識を希薄化させるのみならず、在宅勤務により人々を格差の温床たるホームに

押し込め、潜在的な格差を顕在化させてしまうというリスクがあるともいうのです。

自粛要請やそれによる国民の行動変容により、日本は他国に比べて社会的コストの低いコロナ対応を取ることができたように思われます。しかし、コロナ感染者数を抑制するという対策の裏で潜行してきた教育格差、労働環境格差などが、闇の中に押し込められている可能性があります。東氏の論説のタイトルはそういう社会的リスクにめざめるべきことを訴えています。

（拓殖大学顧問）